

# 夏休み 親子

もずく等水産物普及事業（沖縄県委託事業）

# もずく料理教室

参加者募集

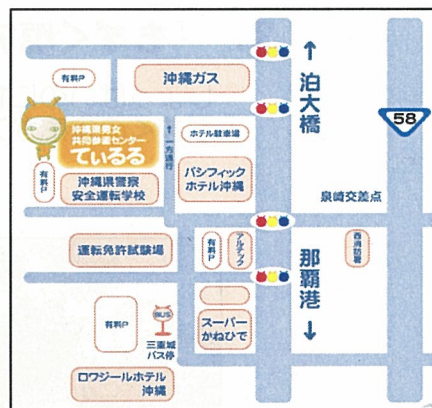
沖縄県ではもずくの消費拡大を図ることを目的に「もずくを使った家庭料理教室」を開催し、地域住民の方へのもずく普及活動に取り組んでいます。

今回は、子ども達が沖縄県産のもずく料理と栄養知識を身につけると共に、調理の楽しさを味わい、親子のコミュニケーションをより深める事を目的に、夏休み期間に開催します。親子で一緒に「美味しくてヘルシーなもずく料理」にチャレンジしてみませんか。

多数のご参加をお待ちしています。

記

- 場所** 沖縄県男女共同参画センター「**ている**」
- 日時** 平成**22**年**7**月**30**日（金）  
**10:30~13:30**（約3時間程度）  
→ 試食時間含む
- 主催** 協同組合 沖縄産業計画
- 対象** 沖縄県（農林水産部水産課 栽培流通班）  
小学生以上のもずく料理に関心のある親子
- 材料費** 親子で500円
- 講師** もずく等水産物普及員（フードアドバイザー）  
（上原・大城・與座・仲本）
- 実施メニュー/タイムスケジュール** 裏面に記載
- 申し込み方法** お申込み欄へ記入し、下記へ**電話・FAX**でお申し込み下さい。



※駐車場に限りがありますので  
公共の交通機関をご利用ください

◎材料費は当日ご持参ください。

◎お申し込み後にキャンセルする場合は必ず1週間前迄にご連絡下さい。（材料準備のため）

## 【お申込み／お問い合わせ先】

平成22年度沖縄県委託事業「もずく等水産物消費拡大普及員配置事業」

委託先：協同組合 沖縄産業計画

〒900-0011 那覇市上之屋 314-2 サンメディアビル3階

（担当：もずく等水産物普及員 仲本・大城・與座・上原）

**TEL：098-861-7007 FAX：098-861-7008**

※申し込み欄へ記入し、上記申込先へFAX又はTELでお申し込み下さい。

お申込み欄	氏名	年齢	性別	住所	連絡先

裏面に続く ⇨

# 料理教室実施メニュー

## 1. 「もずく入りミートソースうどん」

定番のスパゲッティをもずくを絡めたうどんとして作りました



## 2. 「煮込みもずくバーグ」

もずくの食感に豆腐を合わせよりヘルシーに仕上げました

## 3. 「もずく塩アイス」

しょっぱいのに甘い不思議なアイスにもずくの食感がアクセントに



## 4. 「もずく入り2色アガラサー」

昔懐かしい沖縄おやつを子ども達にも…黒糖ともずくの組み合わせが良く合います

### ～料理教室案内～

開講日	平成22年7月30日(金)
時間	10:30~13:30(約3時間程度)・・・試食時間含む
スケタリウム	10:30~10:35(5分)挨拶
	10:35~10:40(10分)作り方の説明
	10:40~12:00(60分)調理時間
	12:00~13:00(60分)試食/情報交換 メニューの栄養価についての説明
	13:00~13:30(30分)片付け
材料費	親子で500円
実施メニュー	上記メニュー 4品
定員	15~20名
持ち物	エプロン・三角巾各自持参
スタッフ紹介 [フードアドバイザー]	
■日本料理専門調理師：上原高仁	■管理栄養士：大城みどり
■栄養士：與座友美	■食育指導士：仲本則子